



**alimentação
saudável e sustentável**

Nome: Grão-de-bico

Informação Nutricional & Valor Económico

FONTE: TABELA DE COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

Instituto Ricardo Jorge; On Line em
<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/DetailheAlimento.aspx?ID=IS612>

Escola Professor Mendes Ferrão | Alimentação saudável e sustentável | 2015/2016

Valor Económico das Ementaspág.1

Valores nutricionais dos ingredientes ...pág. 4

~

Ementa de outono/Inverno

Custo estimado (4 pessoas): 5,15 €

	Ingredientes	Custo estimado €
Sopa		
	Feijão 4x80g=240g	0,50
	Nabo 4x140g=560g	0,80
	Cebola 4x50g =200g	0,30
	Azeite 1 colher de sopa	0,20
	Cenoura 4x50g= 200g	0,25
	Batata 4x25g =100g	0,05
Prato principal		
	Cenoura 4x50g= 200g	0,25
	Cebola 4x50g =200g	0,30
	Cogumelos 4x50g =200g	0,50
	Couve 4x140g=560g	0,50
	Azeite 1 colher de sopa	0,20
	Frango 4x25g =100 g	0,60
	Castanhas 4x100g= 400g	0,80
Sobremesa		
	Laranja 4x 100g= 400g	0,50

Ementa de primavera/verão

Custo estimado (4 pessoas): 7,90€

	Ingredientes	Custo estimado €
Sopa		
	Brócolos 4x140g =560g	1,00
	Cebola 4x50g =200g	0,30
	Azeite 1 colher sopa	0,20
Prato principal		
	Grão 4x80g= 240g	0,50
	Cebola 4x50g =200g	0,30
	Arroz 4x110g =440g	0,40
	Vegetais da época 100g	0,20
	Azeite 2 colheres de sopa	0,40
Salada		
	Tomate 4x 100g =400g	0,50
	Pepino 4x100g= 400g	0,50
	Pimento 4x50g= 200g	0,40
	Azeite 1 colher de sopa	0,20
Sobremesa		
	Morangos 4x100g = 400g	1,00
	logurte 3 iogurtes	1,00
	Gelatina 1 pacote	1,00

Valores nutricionais dos ingredientes usados

Fonte: Instituto Dr. Ricardo Jorge

Nome: Feijão

Grupo: Leguminosas Frescas e Secas e Derivados

SubGrupo: Leguminosas secas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 80 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS536

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	121	97		Fonte
Energia , kJ	505	404		Fonte

Microconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	65,8	52,6		Fonte
Proteína, g	8,4	6,7		Fonte
Gordura total, g	2,1	1,7		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	16,7	13,4		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	18,2	14,6		Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,0	0,8		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	15,1	12,1		Fonte
Oligossacáridos, g	0,6	0,5		Fonte
Fibra alimentar, g	5,1	4,1		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,2	0,2		Fonte

Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,4	0,3		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	1,0	0,8		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	1,0	0,8		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	4,0	3,2		Fonte
Caroteno, mg	23	18		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	1,1	0,9		Fonte
Tiamina, mg	0,10	0,08		Fonte
Riboflavina, mg	0,070	0,056		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,8	1,4		Fonte
Niacina, mg	0,70	0,56		Fonte
Triptofano/60, mg	1,1	0,9		Fonte
Vitamina B6, mg	0,14	0,11		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	0	0		Fonte
Folatos, ug	54	43		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,50	1,2		Fonte
Sódio (Na), mg	245	196		Fonte
Potássio (K), mg	270	216		Fonte
Cálcio (Ca), mg	46	37		Fonte
Fósforo (P), mg	83	66		Fonte
Magnésio (Mg), mg	39	31		Fonte
Ferro (Fe), mg	2,1	1,7		Fonte
Zinco (Zn), mg	1,2	1		Fonte

Nome: Alho

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 75 %

Porção Unitária Recomendada: -

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS008

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	67			Fonte
Energia , kJ	279			Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	79,8			Fonte
Proteína, g	3,8			Fonte
Gordura total, g	0,6			Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	11,3			Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	12,3			Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,3			Fonte
Ácidos orgânicos, g	0			Fonte
Álcool, g	0			Fonte
Amido, g	10,0			Fonte
Oligossacáridos, g	0			Fonte
Fibra alimentar, g	3,0			Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,1			Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0			Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,3			Fonte
Ácidos gordos trans, g	0			Fonte
Ácido linoleico, g	0,3			Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0			Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	0			Fonte
Caroteno, mg	0			Fonte
Vitamina D, ug	0			Fonte
a-tocoferol, mg	0,010			Fonte
Tiamina, mg	0,21			Fonte
Riboflavina, mg	0,020			Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,4			Fonte
Niacina, mg	0,60			Fonte
Triptofano/60, mg	0,80			Fonte
Vitamina B6, mg	0,38			Fonte
Vitamina B12 , ug	0			Fonte
Vitamina C, mg	17			Fonte
Folatos, ug	3,0			Fonte

Mínerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,00			Fonte
Sódio (Na), mg	10			Fonte
Potássio (K), mg	346			Fonte
Cálcio (Ca), mg	17			Fonte
Fósforo (P), mg	86			Fonte
Magnésio (Mg), mg	17			Fonte
Ferro (Fe), mg	0,8			Fonte

Zinco (Zn), mg	0,7			Fonte
----------------	-----	--	--	-----------------------

Nome: Couve lombarda

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 140 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS561

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	16	22		Fonte
Energia , kJ	66	92		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	92,7	129,8		Fonte
Proteína, g	2,2	3,1		Fonte
Gordura total, g	0,2	0,3		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	1,4	2		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	1,4	2		Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,3	1,8		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0,1	0,1		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	2,9	4,1		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte

Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1	0,1		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,1	0,1		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	104	146		Fonte
Caroteno, mg	625	875		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,20	0,28		Fonte
Tiamina, mg	0,10	0,14		Fonte
Riboflavina, mg	0,020	0,028		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,0	1,4		Fonte
Niacina, mg	0,60	0,84		Fonte
Triptofano/60, mg	0,40	0,56		Fonte
Vitamina B6, mg	0,11	0,15		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	44	62		Fonte
Folatos, ug	70	98		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,64	0,9		Fonte
Sódio (Na), mg	103	144		Fonte
Potássio (K), mg	202	283		Fonte
Cálcio (Ca), mg	46	64		Fonte
Fósforo (P), mg	57	80		Fonte
Magnésio (Mg), mg	8,0	11,2		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,4	0,6		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,2	0,3		Fonte

Nome: Cenoura

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 140 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS601

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	17	24		Fonte
Energia , kJ	70	98		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	91,7	128,4		Fonte
Proteína, g	0,7	1		Fonte
Gordura total, g	0	0		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	3,6	5		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	3,7	5,2		Fonte
Mono+dissacáridos, g	3,3	4,6		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0,2	0,3		Fonte
Oligossacáridos, g	0,1	0,1		Fonte
Fibra alimentar, g	3,0	4,2		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
-------------	------------	------------------------	---------------------	-------

Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0	0		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	963	1348		Fonte
Caroteno, mg	5780	8092		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,50	0,7		Fonte
Tiamina, mg	0,040	0,056		Fonte
Riboflavina, mg	0,020	0,028		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,80	1,12		Fonte
Niacina, mg	0,70	0,98		Fonte
Triptofano/60, mg	0,10	0,14		Fonte
Vitamina B6, mg	0,060	0,084		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	2,0	2,8		Fonte
Folatos, ug	16	22		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,50	0,7		Fonte
Sódio (Na), mg	136	190		Fonte
Potássio (K), mg	215	301		Fonte
Cálcio (Ca), mg	45	63		Fonte
Fósforo (P), mg	34	48		Fonte
Magnésio (Mg), mg	6,0	8,4		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,6	0,8		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,1	0,1		Fonte

Nome: Castanha, miolo

Grupo: Frutos e Derivados

SubGrupo: Frutos gordos e amiláceos

Parte Edível: 85 %

Porção Unitária Recomendada: -

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS705

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	185			Fonte
Energia , kJ	773			Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	48,5			Fonte
Proteína, g	3,1			Fonte
Gordura total, g	1,1			Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	39,8			Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	43,3			Fonte
Mono+dissacáridos, g	9,8			Fonte
Ácidos orgânicos, g	0			Fonte
Álcool, g	0			Fonte
Amido, g	30,0			Fonte
Oligossacáridos, g	0			Fonte
Fibra alimentar, g	6,1			Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,2			Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,4			Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,4			Fonte
Ácidos gordos trans, g	0			Fonte
Ácido linoleico, g	0,4			Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0			Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	11			Fonte
Caroteno, mg	64			Fonte
Vitamina D, ug	0			Fonte
a-tocoferol, mg	1,2			Fonte
Tiamina, mg	0,22			Fonte
Riboflavina, mg	0,12			Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,1			Fonte
Niacina, mg	0,50			Fonte
Triptofano/60, mg	0,60			Fonte
Vitamina B6, mg	0,35			Fonte
Vitamina B12 , ug	0			Fonte
Vitamina C, mg	51			Fonte
Folatos, ug	61			Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,10			Fonte
Sódio (Na), mg	9,0			Fonte
Potássio (K), mg	500			Fonte
Cálcio (Ca), mg	20			Fonte
Fósforo (P), mg	63			Fonte
Magnésio (Mg), mg	33			Fonte
Ferro (Fe), mg	0,8			Fonte
Zinco (Zn), mg	0,5			Fonte

Nome: Cogumelos

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 80 %

Porção Unitária Recomendada: -

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS603

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	14			Fonte
Energia , kJ	57			Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	92,6			Fonte
Proteína, g	1,8			Fonte
Gordura total, g	0,5			Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	0,5			Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	0,5			Fonte
Mono+dissacáridos, g	0,3			Fonte
Ácidos orgânicos, g	0			Fonte
Álcool, g	0			Fonte
Amido, g	0,2			Fonte
Oligossacáridos, g	0			Fonte
Fibra alimentar, g	2,3			Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,1			Fonte

Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,0			Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2			Fonte
Ácidos gordos trans, g	0			Fonte
Ácido linoleico, g	0,2			Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0			Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	0			Fonte
Caroteno, mg	0			Fonte
Vitamina D, ug	0			Fonte
a-tocoferol, mg	0,10			Fonte
Tiamina, mg	0,090			Fonte
Riboflavina, mg	0,31			Fonte
Equivalentes de niacina, mg	3,5			Fonte
Niacina, mg	3,2			Fonte
Triptofano/60, mg	0,30			Fonte
Vitamina B6, mg	0,18			Fonte
Vitamina B12 , ug	0			Fonte
Vitamina C, mg	1,0			Fonte
Folatos, ug	44			Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,90			Fonte
Sódio (Na), mg	5,0			Fonte
Potássio (K), mg	320			Fonte
Cálcio (Ca), mg	6,0			Fonte
Fósforo (P), mg	80			Fonte
Magnésio (Mg), mg	9,0			Fonte
Ferro (Fe), mg	0,6			Fonte
Zinco (Zn), mg	0,4			Fonte

Nome: Cebola

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 140 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS598

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	15	21		Fonte
Energia , kJ	62	87		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	94,0	131,6		Fonte
Proteína, g	1,0	1,4		Fonte
Gordura total, g	0,2	0,3		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	2,4	3,4		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	2,4	3,4		Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,7	2,4		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0	0		Fonte
Oligossacáridos, g	0,7	1		Fonte
Fibra alimentar, g	1,4	2		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
-------------	------------	------------------------	---------------------	-------

Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1	0,1		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,1	0,1		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	0	0		Fonte
Caroteno, mg	0	0		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,15	0,21		Fonte
Tiamina, mg	0,10	0,14		Fonte
Riboflavina, mg	0,010	0,014		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,70	0,98		Fonte
Niacina, mg	0,50	0,7		Fonte
Triptofano/60, mg	0,20	0,28		Fonte
Vitamina B6, mg	0,16	0,22		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	5,0	7		Fonte
Folatos, ug	9,0	12,6		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,00	1,4		Fonte
Sódio (Na), mg	109	153		Fonte
Potássio (K), mg	140	196		Fonte
Cálcio (Ca), mg	33	46		Fonte
Fósforo (P), mg	30	42		Fonte
Magnésio (Mg), mg	9,0	12,6		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,5	0,7		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,3	0,4		Fonte

Nome: Feijão manteiga

Grupo: Leguminosas Frescas e Secas e Derivados

SubGrupo: Leguminosas secas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 80 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS534

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	94	75		Fonte
Energia , kJ	393	314		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	68,6	54,9		Fonte
Proteína, g	7,8	6,2		Fonte
Gordura total, g	0,6	0,5		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	14,0	11,2		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	15,3	12,2		Fonte
Mono+dissacáridos, g	0,8	0,6		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	11,5	9,2		Fonte
Oligossacáridos, g	1,7	1,4		Fonte
Fibra alimentar, g	7,0	5,6		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,1	0,1		Fonte

Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,2	0,2		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2	0,2		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,2	0,2		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	1,0	0,8		Fonte
Caroteno, mg	4,0	3,2		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,10	0,08		Fonte
Tiamina, mg	0,14	0,11		Fonte
Riboflavina, mg	0,070	0,056		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,9	1,5		Fonte
Niacina, mg	0,70	0,56		Fonte
Triptofano/60, mg	1,2	1		Fonte
Vitamina B6, mg	0,10	0,08		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	0	0		Fonte
Folatos, ug	43	34		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	2,00	1,6		Fonte
Sódio (Na), mg	247	198		Fonte
Potássio (K), mg	415	332		Fonte
Cálcio (Ca), mg	50	40		Fonte
Fósforo (P), mg	148	118		Fonte
Magnésio (Mg), mg	51	41		Fonte
Ferro (Fe), mg	2,7	2,2		Fonte
Zinco (Zn), mg	1,0	0,8		Fonte

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	87			Fonte
Caroteno, mg	522			Fonte
Vitamina D, ug	0			Fonte
a-tocoferol, mg	0,40			Fonte
Tiamina, mg	0,050			Fonte
Riboflavina, mg	0,020			Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,60			Fonte
Niacina, mg	0,40			Fonte
Triptofano/60, mg	0,20			Fonte
Vitamina B6, mg	0,10			Fonte
Vitamina B12 , ug	0			Fonte
Vitamina C, mg	9,0			Fonte
Folatos, ug	12			Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,00			Fonte
Sódio (Na), mg	243			Fonte
Potássio (K), mg	195			Fonte
Cálcio (Ca), mg	28			Fonte
Fósforo (P), mg	20			Fonte
Magnésio (Mg), mg	10			Fonte
Ferro (Fe), mg	0,2			Fonte
Zinco (Zn), mg	0,3			Fonte

Nome: Laranja

Grupo: Frutos e Derivados

SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 69 %

Porção Unitária Recomendada: 160 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS658

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	42	67		Fonte
Energia , kJ	177	283		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	86,3	138,1		Fonte
Proteína, g	1,1	1,8		Fonte
Gordura total, g	0,2	0,3		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	8,9	14,2		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	9,1	14,6		Fonte
Mono+dissacáridos, g	8,9	14,2		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0,68	1,09		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0	0		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	1,8	2,9		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
-------------	------------	------------------------	---------------------	-------

Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1	0,2		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0	0		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	20	32		Fonte
Caroteno, mg	120	192		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,24	0,38		Fonte
Tiamina, mg	0,090	0,144		Fonte
Riboflavina, mg	0,050	0,08		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,80	1,28		Fonte
Niacina, mg	0,70	1,12		Fonte
Triptofano/60, mg	0,10	0,16		Fonte
Vitamina B6, mg	0,10	0,16		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	57	91		Fonte
Folatos, ug	31	50		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,42	0,67		Fonte
Sódio (Na), mg	4,0	6,4		Fonte
Potássio (K), mg	159	254		Fonte
Cálcio (Ca), mg	35	56		Fonte
Fósforo (P), mg	19	30		Fonte
Magnésio (Mg), mg	11	18		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,2	0,3		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,1	0,2		Fonte

Nome: Morango

Grupo: Frutos e Derivados

SubGrupo: Frutos frescos e derivados

Parte Edível: 96 %

Porção Unitária Recomendada: 160 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS676

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	29	46		Fonte
Energia , kJ	120	192		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	90,1	144,2		Fonte
Proteína, g	0,6	1		Fonte
Gordura total, g	0,4	0,6		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	5,3	8,5		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	5,4	8,6		Fonte
Mono+dissacáridos, g	5,3	8,5		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0,77	1,23		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0	0		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	2,0	3,2		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1	0,2		Fonte

Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2	0,3		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,1	0,2		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	4,0	6,4		Fonte
Caroteno, mg	26	42		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,20	0,32		Fonte
Tiamina, mg	0,030	0,048		Fonte
Riboflavina, mg	0,060	0,096		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,80	1,28		Fonte
Niacina, mg	0,60	0,96		Fonte
Triptofano/60, mg	0,20	0,32		Fonte
Vitamina B6, mg	0,050	0,08		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	47	75		Fonte
Folatos, ug	47	75		Fonte

Mínerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,58	0,93		Fonte
Sódio (Na), mg	2,0	3,2		Fonte
Potássio (K), mg	138	221		Fonte
Cálcio (Ca), mg	25	40		Fonte
Fósforo (P), mg	26	42		Fonte
Magnésio (Mg), mg	10	16		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,8	1,3		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,1	0,2		Fonte

Nome: Iogurte Natural sólido magro

Grupo: Leites e Produtos Lácteos

SubGrupo: Iogurte

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: -

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS079

Distribuição Energética (%)

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	42			Fonte
Energia , kJ	174			Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	89,0			Fonte
Proteína, g	4,6			Fonte
Gordura total, g	0,2			Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	5,2			Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	5,5			Fonte
Mono+dissacáridos, g	5,2			Fonte
Ácidos orgânicos, g	0,25			Fonte
Álcool, g	0			Fonte
Amido, g	0			Fonte
Oligossacáridos, g	0			Fonte
Fibra alimentar, g	0			Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
-------------	------------	------------------------	---------------------	-------

Ácidos gordos saturados, g	0,1			Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1			Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,0			Fonte
Ácidos gordos trans, g	0,0			Fonte
Ácido linoleico, g	0,0			Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	2			Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	17			Fonte
Caroteno, mg	10			Fonte
Vitamina D, ug	0			Fonte
a-tocoferol, mg	0			Fonte
Tiamina, mg	0,040			Fonte
Riboflavina, mg	0,27			Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,2			Fonte
Niacina, mg	0,20			Fonte
Triptofano/60, mg	1,0			Fonte
Vitamina B6, mg	0,031			Fonte
Vitamina B12 , ug	0			Fonte
Vitamina C, mg	0			Fonte
Folatos, ug	1,5			Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,75			Fonte
Sódio (Na), mg	72			Fonte
Potássio (K), mg	202			Fonte
Cálcio (Ca), mg	160			Fonte
Fósforo (P), mg	125			Fonte
Magnésio (Mg), mg	14			Fonte
Ferro (Fe), mg	0,2			Fonte
Zinco (Zn), mg	0,6			Fonte

Nome: Pepino

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 64 %

Porção Unitária Recomendada: 180 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS611

Distribuição Energética (%)

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	17	31		Fonte
Energia , kJ	73	131		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	95,1	171,2		Fonte
Proteína, g	1,4	2,5		Fonte
Gordura total, g	0,6	1,1		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	1,7	3,1		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	1,7	3,1		Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,6	2,9		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0,1	0,2		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	0,7	1,3		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,2	0,4		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2	0,4		Fonte

Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,1	0,2		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	6,0	10,8		Fonte
Caroteno, mg	35	63		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,070	0,126		Fonte
Tiamina, mg	0,020	0,036		Fonte
Riboflavina, mg	0,010	0,018		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,70	1,26		Fonte
Niacina, mg	0,60	1,08		Fonte
Triptofano/60, mg	0,10	0,18		Fonte
Vitamina B6, mg	0,050	0,09		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	3,0	5,4		Fonte
Folatos, ug	9,0	16,2		Fonte

Minaerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,30	0,54		Fonte
Sódio (Na), mg	3,0	5,4		Fonte
Potássio (K), mg	140	252		Fonte
Cálcio (Ca), mg	10	18		Fonte
Fósforo (P), mg	18	32		Fonte
Magnésio (Mg), mg	8,0	14,4		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,5	0,9		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,1	0,2		Fonte

* de parte edível

Nome: Tomate cru

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 85 %

Porção Unitária Recomendada: 180 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS615

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	19	34		Fonte
Energia , kJ	80	144		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	93,5	168,3		Fonte
Proteína, g	0,8	1,4		Fonte
Gordura total, g	0,3	0,5		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	3,5	6,3		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	3,5	6,3		Fonte
Mono+dissacáridos, g	3,5	6,3		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0	0		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	1,3	2,3		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1	0,2		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2	0,4		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte

Ácido linoleico, g	0,2	0,4		Fonte
--------------------	-----	-----	--	-----------------------

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	85	153		Fonte
Caroteno, mg	510	918		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	1,2	2,2		Fonte
Tiamina, mg	0,050	0,09		Fonte
Riboflavina, mg	0,030	0,054		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,70	1,26		Fonte
Niacina, mg	0,60	1,08		Fonte
Triptofano/60, mg	0,10	0,18		Fonte
Vitamina B6, mg	0,14	0,25		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	20	36		Fonte
Folatos, ug	17	31		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,54	0,97		Fonte
Sódio (Na), mg	13	23		Fonte
Potássio (K), mg	253	455		Fonte
Cálcio (Ca), mg	11	20		Fonte
Fósforo (P), mg	17	31		Fonte
Magnésio (Mg), mg	11	20		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,7	1,3		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,1	0,2		Fonte

Nome: Pimento cru

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 71 %

Porção Unitária Recomendada: 180 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS612

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	22	40		Fonte
Energia , kJ	92	166		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	92,8	167		Fonte
Proteína, g	1,6	2,9		Fonte
Gordura total, g	0,6	1,1		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	2,7	4,9		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	2,7	4,9		Fonte
Mono+dissacáridos, g	2,5	4,5		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0,1	0,2		Fonte
Oligossacáridos, g	0,1	0,2		Fonte
Fibra alimentar, g	2,0	3,6		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,1	0,2		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,3	0,5		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,3	0,5		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	217	391		Fonte
Caroteno, mg	1300	2340		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,80	1,44		Fonte
Tiamina, mg	0,020	0,036		Fonte
Riboflavina, mg	0,010	0,018		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,80	1,44		Fonte
Niacina, mg	0,60	1,08		Fonte
Triptofano/60, mg	0,20	0,36		Fonte
Vitamina B6, mg	0,31	0,56		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	90	162		Fonte
Folatos, ug	28	50		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,40	0,72		Fonte
Sódio (Na), mg	4,0	7,2		Fonte
Potássio (K), mg	120	216		Fonte
Cálcio (Ca), mg	9,0	16,2		Fonte
Fósforo (P), mg	24	43		Fonte
Magnésio (Mg), mg	10	18		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,6	1,1		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,2	0,4		Fonte

Nome: Brócolos

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 140 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS551

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	22	31		Fonte
Energia , kJ	94	132		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	91,9	128,7		Fonte
Proteína, g	2,8	3,9		Fonte
Gordura total, g	0,7	1		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	1,3	1,8		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	1,3	1,8		Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,0	1,4		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0,1	0,1		Fonte
Oligossacáridos, g	0,2	0,3		Fonte
Fibra alimentar, g	2,3	3,2		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0,1	0,1		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1	0,1		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,3	0,4		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,1	0,1		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	114	160		Fonte
Caroteno, mg	687	962		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	1,1	1,5		Fonte
Tiamina, mg	0,060	0,084		Fonte
Riboflavina, mg	0,040	0,056		Fonte

Equivalentes de niacina, mg	1,1	1,5		Fonte
Niacina, mg	0,60	0,84		Fonte
Triptofano/60, mg	0,50	0,7		Fonte
Vitamina B6, mg	0,090	0,126		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	18	25		Fonte
Folatos, ug	47	66		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,97	1,36		Fonte
Sódio (Na), mg	101	141		Fonte
Potássio (K), mg	243	340		Fonte
Cálcio (Ca), mg	56	78		Fonte
Fósforo (P), mg	39	55		Fonte
Magnésio (Mg), mg	12	17		Fonte
Ferro (Fe), mg	1,0	1,4		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,5	0,7		Fonte

Nome: Frango Inteiro sem pele cozido

Grupo: Carne e Derivados, Criação e Caça

SubGrupo: Criação e caça

Parte Edível: -

Porção Unitária Recomendada: 25 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS246

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	169	42		Fonte
Energia , kJ	707	177		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	61,5	15,4		Fonte
Proteína, g	32,8	8,2		Fonte
Gordura total, g	4,2	1,1		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	0	0		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	0	0		Fonte
Mono+dissacáridos, g	0	0		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0	0		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	0	0		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	1,1	0,3		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	1,5	0,4		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,9	0,2		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0,0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0,9	0,2		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	117	29		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	7,0	1,8		Fonte
Caroteno, mg	0	0		Fonte
Vitamina D, ug	0,21	0,05		Fonte
a-tocoferol, mg	0,20	0,05		Fonte
Tiamina, mg	0,10	0,03		Fonte
Riboflavina, mg	0,27	0,07		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	13	3		Fonte
Niacina, mg	6,8	1,7		Fonte
Triptofano/60, mg	6,1	1,5		Fonte

Vitamina B6, mg	0,44	0,11		Fonte
Vitamina B12 , ug	0,49	0,12		Fonte
Vitamina C, mg	0	0		Fonte
Folatos, ug	9,5	2,4		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,46	0,37		Fonte
Sódio (Na), mg	243	61		Fonte
Potássio (K), mg	307	77		Fonte
Cálcio (Ca), mg	15	4		Fonte
Fósforo (P), mg	199	50		Fonte
Magnésio (Mg), mg	25	6		Fonte
Ferro (Fe), mg	1,2	0,3		Fonte
Zinco (Zn), mg	1,4	0,4		Fonte

Nome: Nabo (raiz) cozido

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Produtos hortícolas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 140 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS610

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	14	20		Fonte
Energia , kJ	58	81		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	94,2	131,9		Fonte
Proteína, g	0,4	0,6		Fonte
Gordura total, g	0,4	0,6		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	2,3	3,2		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	2,3	3,2		Fonte
Mono+dissacáridos, g	2,2	3,1		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	0,1	0,1		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	2,2	3,1		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,2	0,3		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0	0		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	3,0	4,2		Fonte
Caroteno, mg	20	28		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0	0		Fonte
Tiamina, mg	0,040	0,056		Fonte
Riboflavina, mg	0,020	0,028		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	0,80	1,12		Fonte
Niacina, mg	0,80	1,12		Fonte
Triptofano/60, mg	0,10	0,14		Fonte
Vitamina B6, mg	0,060	0,084		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	12	17		Fonte
Folatos, ug	8,0	11,2		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,50	0,7		Fonte
Sódio (Na), mg	109	153		Fonte
Potássio (K), mg	132	185		Fonte
Cálcio (Ca), mg	13	18		Fonte
Fósforo (P), mg	7,0	9,8		Fonte
Magnésio (Mg), mg	8,0	11,2		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,2	0,3		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,1	0,1		Fonte

Nome: Arroz cozido simples

Grupo: Cereais e Derivados

SubGrupo: Cereais

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 110 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS403

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	127	140		Fonte
Energia , kJ	533	586		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	68,4	75,2		Fonte
Proteína, g	2,5	2,8		Fonte
Gordura total, g	0,2	0,2		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	28,0	30,8		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	30,8	33,9		Fonte
Mono+dissacáridos, g	0	0		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	28,0	30,8		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	0,8	0,9		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1	0,1		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1	0,1		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0	0		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	0	0		Fonte
Caroteno, mg	0	0		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0	0		Fonte
Tiamina, mg	0,010	0,011		Fonte
Riboflavina, mg	0,010	0,011		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,1	1,2		Fonte
Niacina, mg	0,60	0,66		Fonte

Triptofano/60, mg	0,50	0,55		Fonte
Vitamina B6, mg	0,080	0,088		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	0	0		Fonte
Folatos, ug	5,8	6,4		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,90	0,99		Fonte
Sódio (Na), mg	305	336		Fonte
Potássio (K), mg	36	40		Fonte
Cálcio (Ca), mg	7,0	7,7		Fonte
Fósforo (P), mg	33	36		Fonte
Magnésio (Mg), mg	15	17		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,2	0,2		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,6	0,7		Fonte

Nome: Gelatina desidratada (pó ou folha)

Grupo: Sopas, Molhos e Diversos

SubGrupo: Alimentos diversos

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: -

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS515

Distribuição Energética (%)

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	349			Fonte
Energia , kJ	1460			Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	12,0			Fonte
Proteína, g	87,0			Fonte
Gordura total, g	0,1			Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	0			Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	0			Fonte
Mono+dissacáridos, g	0			Fonte
Ácidos orgânicos, g	0			Fonte
Álcool, g	0			Fonte
Amido, g	0			Fonte
Oligossacáridos, g	0			Fonte
Fibra alimentar, g	0			Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0			Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0			Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0			Fonte
Ácidos gordos trans, g	0			Fonte
Ácido linoleico, g	0			Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0			Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	0			Fonte
Caroteno, mg	0			Fonte
Vitamina D, ug	0			Fonte
a-tocoferol, mg	0			Fonte
Tiamina, mg	0			Fonte
Riboflavina, mg	0			Fonte

Equivalentes de niacina, mg	0			Fonte
Niacina, mg	0			Fonte
Triptofano/60, mg	0			Fonte
Vitamina B6, mg	0			Fonte
Vitamina B12 , ug	0			Fonte
Vitamina C, mg	0			Fonte
Folatos, ug	0			Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	1,30			Fonte
Sódio (Na), mg	32			Fonte
Potássio (K), mg	16			Fonte
Cálcio (Ca), mg	11			Fonte
Fósforo (P), mg	32			Fonte
Magnésio (Mg), mg	11			Fonte
Ferro (Fe), mg	0			Fonte
Zinco (Zn), mg	0,2			Fonte

Nome: Batata cozida

Grupo: Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas

SubGrupo: Batatas

Parte Edível: 100 %

Porção Unitária Recomendada: 125 g

Referência Porção Unitária Recomendada:

Porção Unitária Habitual: -

Referência Porção Unitária Habitual:

Código: IS586

Energia

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Energia , kcal	85	106		Fonte
Energia , kJ	357	446		Fonte

Macroconstituintes

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Água, g	77,0	96,3		Fonte
Proteína, g	2,4	3		Fonte
Gordura total, g	0	0		Fonte
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	18,5	23,1		Fonte
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	20,2	25,3		Fonte
Mono+dissacáridos, g	1,2	1,5		Fonte
Ácidos orgânicos, g	0	0		Fonte
Álcool, g	0	0		Fonte
Amido, g	17,3	21,6		Fonte
Oligossacáridos, g	0	0		Fonte
Fibra alimentar, g	1,6	2		Fonte

Ácidos Gordos

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Ácidos gordos saturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos polinsaturados, g	0	0		Fonte
Ácidos gordos trans, g	0	0		Fonte
Ácido linoleico, g	0	0		Fonte

Colesterol

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Colesterol, mg	0	0		Fonte

Vitaminas

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	Fonte	Fonte
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	0	0		Fonte
Caroteno, mg	0	0		Fonte
Vitamina D, ug	0	0		Fonte
a-tocoferol, mg	0,060	0,075		Fonte
Tiamina, mg	0,18	0,22		Fonte
Riboflavina, mg	0,020	0,025		Fonte
Equivalentes de niacina, mg	1,9	2,4		Fonte
Niacina, mg	1,3	1,6		Fonte

Triptofano/60, mg	0,60	0,75		Fonte
Vitamina B6, mg	0,38	0,48		Fonte
Vitamina B12 , ug	0	0		Fonte
Vitamina C, mg	11	14		Fonte
Folatos, ug	21	26		Fonte

Minerais

Componentes	por 100 g*	por porção recomendada	por porção habitual	Fonte
Cinza, g	0,66	0,83		Fonte
Sódio (Na), mg	103	129		Fonte
Potássio (K), mg	366	458		Fonte
Cálcio (Ca), mg	9,0	11,3		Fonte
Fósforo (P), mg	38	48		Fonte
Magnésio (Mg), mg	13	16		Fonte
Ferro (Fe), mg	0,2	0,3		Fonte
Zinco (Zn), mg	0,2	0,3		Fonte